

# 献立表

(○は午後おやつ材料)

2024年11月名倉幼稚園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01金	・きつねうどん ・小魚 ・ゼリー(スプーン)	砂糖、うどん ○米、○油	油揚げ、いわし	果汁、たまねぎ、ねぎ、にんじん、かんでん ○こまつな	○菜飯おにぎり
02土	・中華丼(スプーン) ・パンサンスー ・豆腐スープ ・オレンジ	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	豆腐、豚肉 ○牛乳	オレンジ、はくさい、きゅうり、にんじん、もやし、しいたけ、にら、ねぎ、たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく	○牛乳 ○ビスケット
05火	・御飯 ・さけのちゃんちゃん焼き ・はるさめの酢の物 ・金時豆の甘煮(スプーン) ・じゃがいもとわかめのすまし汁	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油 ○砂糖	さけ、金時豆、みそ、バター ○牛乳、○ゼラチン、○生クリーム	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、わかめ ○いちご	○牛乳 ○パパロア
06水	・御飯 ・高野豆腐のカレーマーボー ・春雨サラダ ・中華コーンスープ ・みかん缶(スプーン)	米、はるさめ、油、砂糖、ごま油 ○フライドポテト	凍り豆腐、卵、豚ひき肉、ツナ缶 ○牛乳	みかん、たまねぎ、コーン、ほうれんそう、ホールトマト、こまつな、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが	○牛乳 ○フライドポテト
07木	・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・ビーンズサラダ ・トマトスープ ・ゼリー(スプーン)	米、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ ○麩、○グラニュー糖	卵、大豆、ハム、ウインナーソーセージ、牛乳、バター ○牛乳、○バター	果汁、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールトマト、にんじん、ブロッコリー、コーン、かんでん、にんにく	○牛乳 ○麩のラスク
08金	・御飯 ・豚肉と切干大根のソース炒め ・いとこ煮 ・小松菜と人参のすまし汁 ・ゼリー(スプーン)	米、さつまいも、砂糖 ○砂糖、○油	豚肉、小豆、油揚げ ○牛乳、○バター	果汁、キャベツ、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、かんでん、あおのり ○とうもろこし	○牛乳 ○キャラメルポップコーン
09土	・なすミートスパゲティ ・フレンチサラダ ・玉ねぎとセロリのスープ ・パイン缶(スプーン)	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ ○牛乳	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、なす、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、セロリ、にんにく	○牛乳 ○せんべい
11月	・御飯 ・高野豆腐の揚げ出し(スプーン) ・白菜とツナのごま酢あえ ・玉ねぎとわかめのみそ汁 ・オレンジ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま	凍り豆腐、ツナ缶、みそ ○牛乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、わかめ ○いちごジャム	○牛乳 ○クラッカーサンド
12火	・御飯 ・わかさぎのかりん揚げ ・じゃが芋炒め ・豚汁 ・りんご	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	わかさぎ、豚肉、生揚げ、みそ ○牛乳、○ウインナーソーセージ	りんご、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ピーマン、しょうが	○牛乳 ○ソーセージクロワッサン
13水	・御飯 ・お好み焼き風玉子焼き ・切干大根の旨煮 ・トマト ・麩のすまし汁	米、小麦粉、油、麩、砂糖 ○砂糖	卵、豚ひき肉、油揚げ、かつお節 ○牛乳、○卵	トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん、あおのり	○牛乳 ○プリン
14木	・御飯 ・小松菜と豚肉の中華炒め ・さつまいもサラダ ・トマトの味噌汁 ・パイン缶(スプーン)	米、さつまいも、油、砂糖、ごま油 ○砂糖	豚肉、卵、みそ、ツナ缶 ○ヨーグルト、○きな粉	パイナップル、きゅうり、にんじん、こまつな、ホールトマト、ねぎ	○ヨーグルト(きな粉)
15金	・けんちんうどん ・小魚 ・野菜ジュース	うどん、さつまいも、砂糖 ○米、○油	鶏肉、いわし	野菜ミックスジュース、だいこん、にんじん、ねぎ ○こまつな	○菜飯おにぎり
16土	・納豆とり丼(スプーン) ・ひじきのツナ酢あえ ・白菜と人参のすまし汁 ・バナナ	米、砂糖、油、ごま油	納豆、鶏ひき肉、ツナ缶 ○牛乳	はくさい、にんじん、バナナ、もやし、ねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、いんげん、ひじき	○牛乳 ○ビスケット
18月	・御飯 ・凍り豆腐の煮物 ・花野菜の天ぷら ・切り干し大根と玉ねぎのみそ汁 ・みかん缶(スプーン)	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖 ○米粉、○油	凍り豆腐、油揚げ、みそ、卵、チーズ ○牛乳、○豆乳	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、しめじ、いんげん、切り干しだいこん、わかめ ○りんご	○牛乳 ○りんごの蒸しパン
20水	・御飯 ・ツナの厚焼き卵 ・ほうれん草とひじきのサラダ ・金時豆の甘煮(スプーン) ・五目みそ汁	米、砂糖、じゃがいも、油、ごま油 ○フライドポテト	卵、金時豆、ツナ缶、ハム、みそ、油揚げ ○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、ひじき	○牛乳 ○フライドポテト
21木	・御飯 ・カレイの野菜あんかけ ・パプリカとひじきのサラダ ・豆腐とわかめのみそ汁 ・ゼリー(スプーン)	米、砂糖、小麦粉、油、片栗粉 ○砂糖	かれい、豆腐、みそ ○牛乳、○ゼラチン、○生クリーム	果汁、キャベツ、だいこん、えのきたけ、パプリカ、ねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、かんでん、わかめ ○いちご	○牛乳 ○パパロア
22金	・きのこハヤシライス ・ブロッコリーの三色サラダ ・ヨーグルト(スプーン)	米、じゃがいも、油 ○砂糖、○油	ヨーグルト、豚肉 ○牛乳、○バター	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ホールトマト、しめじ、えのきたけ、まいたけ、コーン ○とうもろこし	○牛乳 ○キャラメルポップコーン
25月	・味噌バターコーンラーメン ・トマト ・野菜ジュース	中華めん、ごま、油、ごま油	豚ひき肉、バター、みそ ○牛乳	野菜ミックスジュース、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、ねぎ、コーン、にんじん	○牛乳 ○芋けんぴ
26火	・ロールパン ・たらとほうれん草のチャウダー ・焼きかぼちゃ ・ゼリー(スプーン)	ロールパン、小麦粉、砂糖、オリーブ油 ○米、○油	たら、牛乳	果汁、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、ほうれんそう、かんでん ○こまつな	○菜飯おにぎり
27水	・御飯 ・チャブチ ・ブロッコリーと大豆のナムル ・豆腐とねぎのスープ ・パイン缶(スプーン)	米、はるさめ、ごま油、砂糖、油 ○砂糖	豆腐、豚肉、大豆、ハム ○牛乳、○卵	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ、しょうが、しいたけ	○牛乳 ○プリン
28木	・ドライカレーライス ・ツナサラダ ・ゼリー(スプーン)	米、マヨネーズ、油、砂糖、米粉 ○米粉、○ごま油	豚ひき肉、ツナ缶 ○豚ひき肉	果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、レーズン、かんでん、にんにく、しょうが ○だいこん、○ねぎ	○大根餅
29金	・御飯 ・高野豆腐のふわふわ煮 ・かき揚げ ・白菜と人参のすまし汁 ・りんご	米、さつまいも、油、片栗粉、米粉	卵、凍り豆腐 ○牛乳	はくさい、りんご、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、みつば ○いちごジャム	○牛乳 ○クラッカーサンド
30土	・御飯 ・おでん ・ほうれん草のツナ酢和え ・オレンジ	米、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、ごま油	卵、生揚げ、はんぺん、ウインナーソーセージ、ツナ缶 ○牛乳	オレンジ、ほうれんそう、だいこん、にんじん	○牛乳 ○せんべい

## お誕生日会

19火	・御飯 ・鶏のから揚げ ・ウインナー ・トマトとポイルブロッコリー ・ポイル人参 ・オニオンスープ ・絵本おやつ【さつまのおいも】 ・スイートポテト(スプーン)	さつまいも、米、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉 ○じゃがいも	鶏肉、ウインナーソーセージ、牛乳、卵、卵黄、バター ○牛乳	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、コーン、パセリ、しょうが、にんにく	○牛乳 ○野菜スティック
-----	---	----------------------------------	----------------------------------	--	-----------------